BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analisis. Menggunakan desain penelitian *cross-sectional*, dimana variabel hubungan sebab akibat atau risiko dan konsekuensi yang terjadi pada subjek penelitian diukur dan dikumpulkan secara simultan atau bersamaan (Sugiyono, 2018).

B. Variabel Penelitian

1. Definisi Konseptual

Ada dua jenis variabel dalam penelitian ini yaitu variabel terikat (*dependent*) dan variabel bebas (*independent*).

a. Variabel terikat (*dependent*)

Variabel terikat adalah variabel yang berubah akibat variabel bebas atau independen (Fasitasari, 2018). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Perubahan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan.

Perubahan berat badan adalah naik atau turunya berat badan dari sebelum dan sesudah menggunakan suntik 3 bulan selama pemakaian 1 tahun.

b. Variabel bebas (*independent*)

Variabel bebas adalah variabel yang akan membawa perubahan pada variabel terikat apabila ia berubah (Fasitasari, 2018). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Pola makan dan Aktifitas Fisik.

Pola makan adalah kebiasaan responden mengkonsumsi makanan sehari-hari selama pemakaian Suntik 3 Bulan (indikatornya: Jenis makan dan Frekuensi makan)

Aktivitas fisik adalah serangkaian gerak yang dilakukan oleh otot-otot tubuh serta sistem pendukungnya, dilakukan secara teratur setiap hari.

2. Definisi Operasional

Tabel 3.1
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Pengukuran
Variabel Dependen:				
Perubahan Berat Badan	Naik atau turunya berat badan dari sebelum dan sesudah menggunakan suntik 3 bulan selama pemakaian 1 tahun.	Kuesioner	a. Mengalami perubahan adanya penurunan atau kenaikan selama 1 tahun dari sebelum dan sesudah memakai KB selama 1 tahun b. Tidak mengalami perubahan = BB tetap dari sebelum dan sesudah memakai KB selama 1 tahun	Ordinal
Variabel Independen:				
Pola Makan	Kebiasaan responden mengkonsumsi makanan sehari-hari selama pemakaian Suntik 3 Bulan (indikatornya: Jenis makan dan Frekuensi makan)	Kuesioner	a. Kurang = apabila skor yang diperoleh $< 50\%$ (Jawaban ya berjumlah 1-6) b. Baik = apabila skor yang diperoleh $\geq 50\%$ (Jawaban ya berjumlah 7-13) (Asnita, 2018)	Ordinal
Aktivitas Fisik	Aktivitas fisik adalah kebiasaan responden dalam melakukan serangkaian gerakan tubuh, yang dilakukan secara teratur setiap hari	Kuesioner	a. Berat (>3000) b. Sedang (600-2999) c. Ringan (<600) MET-menit/minggu (IPAQ) (Setianingsih, 2018)	Ordinal

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah subjek dari keseluruhan penelitian atau subjek penelitian (Masturoh & Anggita T, 2018), sejumlah besar subjek dengan karakteristik tertentu dalam suatu penelitian (Hernawati, 2017). Populasi yang diambil dalam penelitian seluruh akseptor KB Suntik 3 bulan yang terdaftar di Praktik Mandiri Bidan (PMB) “C” Kota Bandung pada tahun 2022 sebanyak 1.884 Orang. berdasarkan data bulan Januari 2022 sampai Desember 2022 sebanyak 1.884 Orang.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian kuantitatif merupakan bagian dari ukuran dan karakteristik populasi (Sugiyono, 2018). Sampel digunakan sebagai ukuran sampel, dimana ukuran sampel merupakan langkah yang digunakan untuk menentukan besar sampel yang akan diambil pada saat melakukan penelitian. Dalam hal ini, ukuran sampel biasanya diukur secara statistik atau dengan perkiraan penelitian. Perlu diperhatikan juga bahwa sampel yang dipilih harus representatif. Ini berarti bahwa semua karakteristik populasi harus ada dalam sampel yang dipilih. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan ketentuan rumus Slovin (Nursiyono et al., 2014) sebagai berikut:

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = kesalahan penelitian yang ditoleransi (10% atau 0,1)

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{1.884}{1 + (1.884 \times (0,1)^2)} = 94,9597 = 95$$

Berdasarkan perhitungan dengan rumus tersebut, diperoleh hasil (94,9597) dan dibulatkan menjadi (95) orang. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 95 orang.

a. Teknik pengambilan sampel

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Ada teknik pengambilan sampel yang berbeda (Sugiyono, 2018).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*. *Non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana anggota populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi anggota sampel (Adiputra et al., 2021). Sampel yang digunakan adalah *accidental sampling* atau sering disebut dengan *convenience sampling*. Menurut Sugiyono, (2018) *accidental sampling* adalah Sampel acak, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila orang tersebut memenuhi kriteria yang dibutuhkan oleh peneliti melalui Kriteria Inklusi dan eksklusi berikut:

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria pengambilan sampel meliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yang menentukan dapat atau tidaknya suatu sampel digunakan.

a. Kriteria Inklusi

Ciri khasnya adalah subjek dapat mewakili sampel penelitian dan memenuhi persyaratan sampel. Kriteria inklusi untuk penelitian ini adalah:

- 1) Ibu yang aktif dalam kesertaan KB di praktek mandiri bidan “C” Kota Bandung.
- 2) Telah menggunakan Kontrasepsi Suntik 3 bulan selama 12 bulan.
- 3) Bersedia menjadi responden dengan menyetujui dan memberikan tanda tangan di *informed consent*.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria ini berlaku ketika subjek tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi persyaratan sampel. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Ibu yang aktif dalam kesertaan KB di praktek mandiri bidan “C” Kota Bandung namun menderita penyakit metabolik seperti Diabetes mellitus (DM), Kanker dll.
- 2) Ibu yang mengalami gejala klinis saat pemeriksaan.

D. Instrumen Penelitian

1. Instrumen

Instrumen penelitian adalah pengumpulan data dengan cara apapun menggunakan alat tertentu (Notoatmodjo, 2018). Instrumen yang digunakan penelitian ini adalah timbangan untuk mengukur perubahan berat badan. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner tentang Pola makan, aktifitas fisik dengan perubahan berat pada akseptor suntik 3 bulan.

a. Perubahan Berat Badan

Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang diambil dari data Obstetri untuk mengetahui naik atau turunnya berat badan. Kuesioner ini diadopsi langsung dari sumber sebelumnya Asnita, (2018).

Kuesioner awal diambil dari data berat badan (BB) sebelum dan sesudah menggunakan suntik 3 bulan dalam satuan Kg kemudian dihitung mengalami kenaikan atau penurunan.

Mengalami perubahan = Adanya penurunan atau kenaikan selama 1 tahun dari sebelum dan sesudah memakai KB selama 1 tahun

Tidak mengalami perubahan = Berat badan (BB) tetap dari sebelum dan sesudah memakai KB selama 1 tahun

b. Pola Makan

Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan kuesioner pola makan. Kebiasaan responden mengkonsumsi makanan sehari-hari selama pemakaian Suntik 3 Bulan (indikatornya yaitu jenis makanan dan frekuensi makan). Kuesioner ini diadap langsung dari sumber sebelumnya Asnita, (2018).

Pola Makan dianalisa melalui dua kategori sebagai berikut:

Kurang = apabila skor yang diperoleh $< 50\%$ (Jawaban ya berjumlah 1-6).

Baik = apabila skor yang diperoleh $\geq 50\%$ (Jawaban ya berjumlah 7-13).

c. Aktifitas Fisik

Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Internasional Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) untuk menilai aktifitas fisik. Kuesioner ini telah diadap langsung dari sumber sebelumnya Setianingsih, (2018).

Skor dari pengisian kuesioner kemudian di hitung total nilai aktifitas fisik dilihat dalam MET-menit/minggu berdasarkan berdasarkan penjumlahan dari aktifitas fisik ringan, aktifitas ringan sedang dan aktifitas fisik berat dalam durasi (menit) dan frekuensi (hari). Sebagai berikut:

Total MET-menit minggu = aktifitas fisik ringan (METs x durasi x frekuensi) + aktifitas fisik sedang (METs x durasi x frekuensi) + aktifitas fisik berat (METs x durasi x frekuensi).

Jika skor sudah keluar kemudian tinggal disesuaikan sesuai dengan skor yang sudah diklasifikasikan oleh IPAQ. Skor aktivitas fisik dihitung menurut protokol penilaian IPAQ dan dinyatakan dalam satuan menit MET/minggu. Peringkatnya adalah:

Berat	= (>3000) MET-menit/minggu
Sedang	= (600-2999) MET-menit/minggu
Ringan	= (<600) MET-menit/minggu

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas ialah indeks yang menunjukkan bahwa alat ukur yang benar-benar menunjukkan alat ukurnya (Notoatmodjo, 2015). Kuesioner tersebut dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel (Hastono, 2018). Dalam penelitian ini menggunakan Kuesioner Pola Makan dan kuesioner *IPAQ* untuk mengukur Aktifitas fisik.

- a. Kuesioner Pola makan ini sudah di uji validitas pada penelitian yang dilakukan oleh Asnita, (2018) kepada 20 responden menggunakan korelasi antar skor variabel atau item skor dengan skor total variabel (*Corrected item total correlation*), dan hasilnya adalah 0,658 - 0,830 ketentuannya adalah jika nilai *corrected item total corelation* > nilai r tabel (0,444) maka Kuesioner pola makan dinyatakan valid (Asnita, 2018).
- b. Kuesioner *IPAQ* ini sebelumnya sudah pernah di uji validitas oleh peneliti sebelumnya menggunakan 25 responden (r table 0.361) dan dinyatakan Sejumlah 7 item pertanyaan dalam *IPAQ* dinyatakan valid Nilai *Kaiser-Meyer-*

Olkin sebesar 0,910, dan *Bartlett's test of sphericity* sejumlah $X^2 = 573.434$ ($df=28, p<0.000$) (Dharmansyah & Budiana, 2021).

- c. Penelitian ini mengambil uji validitas di lokasi TPMB Bidan Dahlianti pada tanggal 3 sampai 5 Juni 2023, hasil uji validitas yang diujikan menunjukkan bahwa nilai hitung variable X 0.66 dan Y 0.103, sehingga penelitian ini dapat dikatakan Valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah tes untuk mengetahui ketelitian alat ukur dengan pertanyaan reliabilitas ukur yang berkaitan dengan ketelitian dan konsistensi metode pengukuran (Notoatmojo, 2018). Tingkat kepercayaan dapat ditentukan dengan SPSS menggunakan uji *alpha Cronchbach* terhadap Tabel r (Muhammad, 2013).

- a. Hasil uji realibilitas Pola Makan yang dilakukan peneliti menunjukkan *reliabel*. Hasil Cronbach's Alpha (reliabilitas) adalah 0,861 dengan $\alpha = 0,05$ dengan r tabel 0,444. Karena r hitung $>$ r tabel, disimpulkan kuesioner Pola makan tersebut dinyatakan reliabel.
- b. Hasil uji realibilitas yang dilakukan peneliti. Hasil *Cronbach's Alpha* (reliabilitas) adalah 0,884 dengan $\alpha = 0,05$ dengan r tabel 0,444. Karena r hitung $>$ r tabel, disimpulkan kuesioner Aktifitas Fisik tersebut dinyatakan *reliabel*.
- c. Penelitian ini mengambil uji reliabilitas TPMB Bidan Dahlianti pada tanggal 3 sampai 5 Juni 2023, hasil uji validitas yang diujikan menunjukkan bahwa nilai hitung untuk aktifitas fisik r hitung $0,864 >$ 7 r tabel. Sedangkan hasil uji pola

makan menunjukkan hasil r hitung $0.827 > r$ tabel, maka uji reliabilitas dapat dinyatakan *reliable*.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah proses yang penting dalam memperoleh sumber data dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2018).

1. Data Primer

Data primer penelitian ini, menggunakan cara pengumpulan data secara langsung dari Akseptor KB di PMB “C” dengan menggunakan angket atau kuesioner. Data yang akan diambil meliputi:

- a. Pola Makan, menggunakan kuesioner Pola Makan dengan indikator meliputi jenis makanan dan frekuensi makanan.
- b. Aktifitas Fisik, diperoleh dengan menggunakan kuesioner IPAQ (*Internasional Physical Activity Questionnaire*) untuk menilai aktifitas fisik.

2. Data Sekunder

Data sekunder ialah Informasi data yang diperoleh dari hasil pendokumentasian pihak lain. Data sekunder yang diperoleh di Praktik Mandiri Bidan (PMB) “C” Kota Bandung dari data Kesertaan KB.

3. Prosedure Pelaksanaan Pengumpulan Data

Fase persiapan

- a) Mengajukan Izin *Ethical Research* ke Lembaga ETIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Bandung

- b) Menyerahkan Surat Permohonan izin penelitian ke Praktek Mandiri Bidan (PMB) “C” Kota Bandung.

Fase Implementasi

- a) Menyerahkan surat izin ETIK dan waktu penelitian
- b) Menyampaikan *informed consent* mengenai judul, tujuan dan yang perlu dilakukan responden selama penelitian.
- c) Meminta Akseptor KB menerima/ menolak lembar *informed consent*.
- d) Melakukan pengambilan data karakteristik ibu di PMB “C” Kota Bandung
- e) Peneliti mengumpulkan responden untuk menentukan perubahan berat badan responden melalui kuesioner.
 - 1) Penjelasan petunjuk pengisian kuesioner kurang lebih 5-10 menit.
 - 2) Alat tulis dan kebutuhannya pengisian angket atau kuesioner langsung disiapkan oleh Peneliti
 - 3) Akseptor/responden mengisi kuesioner kurang lebih 5-15 menit
 - 4) Akseptor/responden selesai mengisi kuesioner
- f) Peneliti mengecek ulang apakah informasi dalam kuesioner sudah lengkap.
- g) Setelah data terkumpul dilakukan pengolahan dan analisis data kemudian merumuskan hasil pengolahan dan analisis data dengan kesimpulan penelitian, setelah itu data disajikan dalam bentuk tabel.

G. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Metode Pengolahan

Pengolahan data merupakan proses pengumpulan data dari setiap variabel

penelitian yang siap dianalisis dengan software analisis statistik selama proses pengolahan data penelitian. Berikut adalah langkah-langkah pengolahan data dalam penelitian (Pratama, 2020):

a. Pengeditan Data (*Editing*)

Editing adalah verifikasi atau koreksi data yang dikumpulkan. *Editing* dilakukan untuk memeriksa apakah data yang diterima memuaskan dan jika data tidak memuaskan, data dihapus atau diproses untuk melengkapi data.

b. *Data Selection*

Penyaringan data adalah proses pemilihan data yang bertujuan untuk mengidentifikasi data yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

c. *Coding/Recoding*

Coding/Recoding adalah Memberikan pengkodean baru untuk mengklasifikasikan data sehingga analisis dapat dilakukan sesuai kebutuhan.

Variabel	Kode	Hasil Ukur
Perubahan Berat Badan	2	a. Adanya penurunan atau kenaikan selama 1 tahun dari sebelum dan sesudah memakai KB selama 1 tahun
	1	b. Berat badan (BB) tetap dari sebelum dan sesudah memakai KB selama 1 tahun
Pola Makan	2	a. Kurang = bila skor yang diperoleh < 50% (Jawaban ya berjumlah 1-6)

b. Baik = bila skor yang diperoleh $\geq 50\%$

1 (Jawaban ya berjumlah 7-13)

- Aktifitas Fisik**
3	a. Berat (>3000)
2	b. Sedang (600-2999)
1	c. Ringan (<600)

d. Cleaning

Cleaning adalah proses pengecekan data yang masuk untuk memastikan tidak ada data yang salah, jika ada error bersihkan/hapus data tersebut.

e. Tabulating

Masukkan data ke dalam tabel yang tersedia dan ukur setiap variabel. Proses ini terdiri dari pengelompokan data ke dalam tabel untuk memudahkan pemahaman.

2. Analisis Data

Analisis data dilakukan secara bertahap, yaitu dengan analisis univariabel bivariabel.

a. Analisis Univariat

Analisis univariat memiliki tujuan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan karakteristik dari masing-masing variabel penelitiannya (Notoatmodjo, 2018). Analisa univariat dari penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik ibu dan Pola makan serta Akifitas fisik.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoadmodjo, 2018).

Analisis bivariat bertujuan untuk melihat hubungan Pola makan dan Pola aktifitas fisik dengan kenaikan badan pada akseptor Suntik KB 3 Bulan menggunakan uji Chi Square tingkat kemaknaan (α) = 0,05 dengan kriteria (Sugiyono, 2017):

- a) H_0 diterima jika $\rho < \alpha$ (0,05) sehingga dapat dikatakan ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.
- b) H_0 ditolak jika $\rho > \alpha$ (0,05) sehingga dapat dikatakan tidak ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

H. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) “C” Kota Bandung mulai bulan Februari – Juni tahun 2023 dengan Rancangan aktifitas Penyusunan skripsi sebagai berikut:

Tabel 3.2
Rancangan Aktivitas Penyusunan Skripsi

No	Rencana Kegiatan	Aktivitas	1	2	3	4	5
1.	Perencanaan	Penyusunan Proposal					
		Sidang Proposal					
		Penyusunan Etik					
2.	Pelaksanaan	Pengumpulan Data					
		Analisis Data					
		Pembahasan					
		Kesimpulan					
3.	Evaluasi	Pengecekan					
		Konsistensi logis					
		Teoritis/ Metodologis					
		Pengecekan Format Penulisan					
4.	Pelaksanaan						

	Sidang							
--	--------	--	--	--	--	--	--	--

I. Etik Penelitian

Studi ini memenuhi persyaratan etik dan izin diperoleh untuk melakukan studi sesuai dengan prinsip-prinsip yang ditetapkan dalam Pedoman Nasional Etika Penelitian Kesehatan (KNEPK) Departemen Kesehatan sesuai dengan surat keterangan Kelayakan Etik Komisi Etik Penelitian Nomor: 0000/3/2023 Universitas 'Aisyiyah Bandung: Dalam penelitian ini isu etik yang mungkin dihadapi sesuai dengan butir-butir standar kelaikan etik yaitu:

- a. Nilai ilmiah dari penelitian tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan perubahan berat badan pada akseptor suntik 3 bulan
- b. *Respect for justice and inclusiveness* adalah setiap subyek penelitian memperoleh perlakuan dan kesempatan yang sama untuk diambil sebagai sampel penelitian tanpa membedakan gender, agama, etnis, dan sebagainya.
- c. *Confidentiality* (Kerahasiaan) Semua informasi yang dikumpulkan dirahasiakan oleh para peneliti, dan hanya kelompok data tertentu yang dilaporkan tentang temuan mereka. Penulis melindungi privasi dan kerahasiaan dari setiap identitas atau tanggapan yang diberikan. Subjek data berhak untuk tidak mengungkapkan identitasnya dan berhak mengetahui dengan siapa datanya dibagikan. Peneliti menjaga kerahasiaan responden dengan tidak mencantumkan identitasnya dalam survei untuk menjaga kerahasiaan penelitiannya.
- d. *Respect for Justice an Inclusiveness* (Keadilan dan Keterbukaan) Peneliti harus menjunjung tinggi prinsip keterbukaan dan kewajaran secara jujur, terbuka dan

hati-hati. Oleh karena itu, lingkungan penelitian harus dikondisikan untuk memenuhi prinsip keterbukaan, yaitu dengan menjelaskan proses penelitian.

- e. *Balancing Harm and Benefits* (Memperhitungkan Manfaat dan Kerugian yang ditimbulkan) Penelitian harus membawa manfaat yang sebesar-besarnya bagi masyarakat pada umumnya dan subyek penelitian pada khususnya. Peneliti harus mencoba meminimalkan efek berbahaya pada subjek.
- f. Persetujuan setelah penjelasan atau *informed consent*: Peneliti tidak memaksa, apabila calon responden menolak maka peneliti menerima dan berterima kasih, sedangkan bagi calon responden yang menerima, peneliti memberikan formulir persetujuan untuk ditandatangani. Peneliti juga menyatakan bahwa responden dapat mengundurkan diri dari penelitian tanpa konsekuensi.